

## CONECTA CON TU VUELO DE COLIBRÍ

TALLERES DE CRECIMIENTO INTEGRAL A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE YOGA,  
PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL Y EL CONTACTO CON LA NATURALEZA



Imagen del mosaico de cerámica elaborado por Paola Hernández sobre la base de la ilustración de portada “El vuelo del colibrí”. Este mural preside en la actualidad el hall de entrada a Casa Colibrí. Mi más profundo agradecimiento, mi querida amiga.

Isabel Albert Guerola



## ÍNDICE

•PRESENTACIÓN TALLERES 2024.....	4
¿Qué son los talleres “CONECTA CON TU VUELO DE COLIBRÍ”? .....	4
Dónde y cuándo?¿ .....	4
Alojamiento y comida .....	4
Principales conceptos y contenidos de los talleres CONECTA CON TU VUELO DE COLIBRÍ:.....	5
1.- EL YOGA COMO METODOLOGÍA DE AUTOINDAGACIÓN Y DESCONDICIONAMIENTO.....	5
2.- LOS CHAKRAS.....	5
3.- LA LUZ.....	6
4.- LA TIERRA, EL CIELO Y EL SER HUMANO.....	6
5.- LAS CORAZAS .....	7
6.- EL PRANA-ENERGÍA .....	7
7.- LA RESPIRACIÓN Y EL PRANAYAMA .....	8
8.- LA COCINA MACROBIOTICA .....	8
9.- CONCLUSIÓN .....	9
ANEXO.- ESQUEMA DE PRINCIPALES CONTENIDOS POR TALLER.....	10

## •PRESENTACIÓN TALLERES 2024

### ¿Qué son los talleres “CONECTA CON TU VUELO DE COLIBRÍ”?

Talleres presenciales de desarrollo personal integral basados principalmente en técnicas de yoga, meditación y psicología transpersonal como caminos de autoindagación y crecimiento.

Serán siete talleres, cada uno con una temática y objetivo de trabajo distinto sobre la base del sistema de chakras como eje vertebrador.

El enfoque de cada uno de ellos tendrá como objetivo un chakra específico e incorpora actividades y técnicas en coherencia con tal centro energético, sus cualidades y temática relacionada.

Los grupos serán reducidos, en torno a ocho personas. El objetivo es poder adaptar lo máximo posible las propuestas a las características de los asistentes dependiendo, por ejemplo, de tener experiencia previa en la práctica de yoga y meditación o no.

El fin último será reconocer y poner intención en equilibrar las tres dimensiones de nuestra naturaleza: El cielo, la tierra y el ser humano.

### Dónde y cuándo

Los talleres se desarrollarán a lo largo de 2024 en Casa Colibrí y el entorno natural de Castaño del Robledo (Huelva). Tres de ellos se desarrollarán en la primera mitad de 2024 y, los otros cuatro, en la segunda mitad del año (ver fechas y contenidos concretos en el cuadro anexo)

### Alojamiento y comida

Si las personas que asisten a los talleres así lo desean, podrán alojarse como huéspedes en Casa Colibrí durante la realización de los mismos.

También será opcional realizar las comidas con el grupo. El menú estará concebido conforme a criterios y recetas de cocina macrobiótica ofreciéndose productos integrales, principalmente ecológicos y de cercanía.

TALLERES 2024 CONECTA CON TU VUELO DE COLIBRÍ	FECHA	CHAKRA	OBJETIVO
TALLER 1	13/04/2024	MULADHARA	Identidad - enraizamiento
TALLER 2	11/05/2024	SVADHISTANA	Sensibilidad-fluidez
TALLER 3	22/06/2024	MANIPURA	Fuerza, voluntad, decisión
TALLER 4	21/09/2024	ANAHATA	Amor y equilibrio
TALLER 5	19/10/2024	VISHUDA	Autenticidad y comunicación
TALLER 6	16/11/2024	AJNA	Integración, comprensión y armonía
TALLER 7	14/12/2024	SAHASRARA	Unidad, intuición y presencia

Personas interesadas contactar con Casa Colibrí: [info@vuelodecolibri.com](mailto:info@vuelodecolibri.com)-646.859770

## Principales conceptos y contenidos de los talleres CONECTA CON TU VUELO DE COLIBRÍ:

### 1.- EL YOGA COMO METODOLOGÍA DE AUTOINDAGACIÓN Y DESCONDICIONAMIENTO.

Todas las tradiciones han aportado una metodología de búsqueda, representada generalmente por un aprendizaje progresivo o ascendente. En el caso del *Hatha y Kundalini Yoga*, a través de la metodología de los *chakras*, se propone un camino de crecimiento en conciencia que permite el puente entre lo cotidiano y lo trascendente.

Yoga es una palabra sánscrita que viene de la raíz “YUG” que significa unidad y representa tanto un proceso como un estado. El estado del yoga es la liberación de limitaciones. El hatha yogui intenta trascender los opuestos de la naturaleza humana y vivir en una singularidad de propósito y acción que pueda guiarle siempre a través de su propia naturaleza.

El fin último del Yoga es la libertad, la ausencia de sufrimiento, aprendizaje progresivo y ascendente, para el crecimiento en conciencia. El yoga parte de la base de que la naturaleza esencial de todo es Una. Nos permite por tanto habitar la dimensión transpersonal; tender un puente entre lo cotidiano y lo trascendente.

Muchas veces la semilla interna quiere crecer, florecer y dar frutos pero la cáscara (coraza) es tan dura que bloquea las posibilidades expansivas. Es por ello que, además de movilizar energía, se requiere de trabajo para madurar el ego-personalidad. La autoobservación nos permite darnos cuenta y abrazar lo que hay, integrar zonas excluidas o atascadas y de este modo ir transitándonos hacia niveles superiores de conciencia.

Mente y cuerpo son inseparables, lo que la mente teme el cuerpo lo refleja en forma de bloqueos y tensiones y al revés, donde va el cuerpo la mente le sigue: quietamiento, centramiento y distensión. Es por ello que la práctica sostenida es importante para que nuestro cuerpo sonría.

### 2.- LOS CHAKRAS

Los chakras están en el origen y formación del sistema glandular endocrino, encargado de regular las distintas funciones del ser ya que conectan el cerebro con el cuerpo. El carácter de un chakra no es físico pero está en relación con lo físico, así como con lo mental, emocional o espiritual de nuestro ser.

Los chakras nos recorren de abajo a arriba, desde la base genital a la coronal. En la gestación pasamos de la concepción al parto, del no yo al yo relacional, y evolucionamos a la disolución en el momento de la muerte. El lenguaje de los chakras nos ayuda a penetrar, a ser más profundos en la búsqueda de significados y a obtener comprensiones de nuestro propio fundamento como existencia manifestada.

Según la tradición, los chakras (rueda) son centros energéticos que se sitúan en nuestro cuerpo sutil. Su función es absorber, acumular, transformar y distribuir el prana (energía vital). Están situados a lo largo de la columna vertebral, cada uno tiene una frecuencia vibratoria asociada a un color y sonido. Son representados como un loto con distinto número de pétalos y el color de su vibración. Cada glándula del cuerpo físico está armonizada con un chakra por lo que las señales vibratorias recibidas por ellos se transforman en señales endocrinas, liberando en el flujo sanguíneo una corriente hormonal que condicionará nuestro cuerpo biológico y actividad cerebral (ver anexo II).

Un chakra y su plexo van a influir en nuestra naturaleza a través de la acción glandular-química y energética a nivel físico emocional y mental. Su papel esencial es el de generar un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Tanto el tantra como la medicina china se basan en modelos similares y sus mapas en la concepción del ser humano son muy cercanos. La energía se encarna a través de los distintos chakras. La energía liberada en la creación, llamada kundalini, yace dormida en la base de la columna. El propósito del yoga tántrico o kundalini es manifestar esta energía y hacerla elevar a través de los chakras desde el chakra base o raíz Manipura hasta Sahasrara situado en la cima de la cabeza.

El centro coronario tiene relación con la vida espiritual pero es sólo una antena receptora y transmisora; en realidad, el cuerpo espiritual tiene expresión en todos los centros energéticos y se manifiesta en cada aspecto de nuestra persona. Desde este esquema, el crecimiento espiritual consiste en desarrollar el aspecto espiritual

a partir de cada centro, viviendo alineados con lo esencial y trascendente que nos habita en cada acto y momento de la vida, con energía, salud y alegría.

### 3.- LA LUZ

Siempre hemos asociado la luz al bienestar, nos resulta agradable hablar de ella y la necesitamos para vivir.

Las relaciones entre nuestros ancestros y la luz son muy diversas pero en todas las tradiciones y culturas se encuentra la práctica de mirar fijamente los reflejos del sol en el agua, el fuego, la luna, las estrellas o un cielo luminoso.

Durante los talleres se prevé el uso de técnicas estudiadas y desarrolladas por el Dr. Lefebure en el siglo XX para aplicación de la luz a la vida de forma concreta y objetiva, para mejora de nuestra actividad cerebral, emotividad y mundo interior. Se puede asociar el trabajo con fosfenos a nuestro trabajo cotidiano, al estudio o reflexión sobre un tema. Estas técnicas están teniendo excelentes resultados en el ámbito educativo y en combinación con terapias de distinto tipo.

El fosfeno es la mancha multicolor que persiste en la oscuridad durante unos tres minutos tras la observación fija de una fuente luminosa adecuada durante unos treinta segundos.

Por tanto los fosfenos son todas las sensaciones luminosas subjetivas, es decir, aquéllas que no están directamente causadas por un rayo luminoso incidiendo sobre la retina. En la oscuridad, el fosfeno se presenta en forma de una mancha de colores cambiantes que persiste durante un tiempo.

La práctica de fosfenos proporciona una importante relajación física y un aumento importante de la energía mental pero es la mezcla fosfénica lo que realmente es de utilidad para el desarrollo de facultades cerebrales. La mezcla fosfénica consiste en combinar un pensamiento con un fosfeno. Esta mezcla se hace manteniendo un pensamiento preciso, previamente elegido, durante la presencia del fosfeno o colocando una imagen mental visual o auditiva al mismo tiempo que el fosfeno.

Sabemos también que en las religiones de todos los pueblos que han permanecido en contacto con la naturaleza, las ceremonias religiosas se acompañaban, además de la presencia de luz (solar en el antiguo Egipto, hogueras en la tradición chamánica, la observación del cielo luminoso para la cultura china y lamas tibetanos, el budismo o las culturas precolombinas en su culto al sol...) y de balanceos de la cabeza o de la cabeza y el cuerpo (aborígenes australianos, sufíes, derviches...).

### 4.- LA TIERRA, EL CIELO Y EL SER HUMANO

Según la tradición china, existen tres dimensiones principales de la concepción humana que son el cielo, la tierra y el ser humano. Esta visualización puede ayudarnos a vivirnos por un lado como seres erguidos, con los pies enraizados en la tierra y nuestra realidad ordinaria pero, a la vez, con la cabeza orientada hacia el cielo, lo que nos permite simultáneamente ver las cosas que se hallan más allá de los intereses o preocupaciones ligadas a la supervivencia inmediata.

No hay que olvidar que la postura básica humana es la bipedestación, esta axialidad entre el cielo y la tierra tiene también la particularidad de que, como ser vivo, vivimos, a diferencia de otros animales que caminan a cuatro patas, exponiendo al mundo nuestro vientre y nuestro corazón que son los centros donde se asienta nuestro sentimiento. Sentir es responder corporalmente al mundo que nos rodea, esto permite que el mundo y los demás puedan conmovernos. Si no prestamos la debida atención a las tres dimensiones, nuestra vida se distorsiona y desequilibra.

De este modo, existirían tres peligros:

- Si sólo nos ocupamos de cuestiones ligadas a la supervivencia y a la existencia inmediata acabamos pegados a la tierra y hundiéndonos en el fango (absorción egocéntrica en uno mismo).

- Si no tenemos adecuadamente en cuenta nuestras necesidades terrenales, acabamos desconectándonos de la tierra y perdiéndonos con la cabeza en las nubes (*bypass* espiritual).
- Si tratamos de dejar de lado nuestra ternura, acabamos atrapados en la coraza del carácter que desarrollamos para proteger nuestros vulnerables centros sensibles (insensibilización por las defensas del ego).

Ser plenamente humano significa tender puentes entre la tierra y el cielo, entre la forma y el vacío, entre la materia y el espíritu. Nuestra humanidad se expresa en el corazón, en la profundidad y la ternura que se abre en la intersección de esos dos polos.

Tierra: Alimentación, descanso, ejercicio físico en contacto con la naturaleza.

Cielo: Aquietamiento mental y autoobservación. Conciencia testigo.

Ser humano: Trabajo personal, maduración del ego y gestión de las emociones.

## 5.- LAS CORAZAS

Conforme al principio terrenal, a través del trabajo con nuestro cuerpo asumimos nuestra forma, donde están reflejadas toda nuestra experiencia y pautas psicológicas. Podemos autopercebirnos y sentir los lugares en que nos hemos cerrado o contraído fruto de nuestro propio dolor o experiencias de vida. Muchas veces el cambio no viene propiciado por la comprensión intelectual de lo que nos ocurre sino con el acceso experiencial al funcionamiento energético del cuerpo.

Trabajando la propiocepción de nuestro cuerpo desarrollamos la capacidad de estar conectados con él, con la información sutil que nos proporciona como antena inconsciente pero efectiva de la realidad.

En la actualidad, las terapias experienciales, corporales y psicomatoterapias están alcanzando un gran auge en la práctica del crecimiento personal por la integración del cuerpo humano y de la importancia de su papel en el cambio profundo terapéutico.

Se trata de aprender a cultivar la consciencia corporal y aprender a llevarla a lugares en que estemos contraídos, atrapados o sintamos dolor. En el núcleo de todo conflicto psicológico siempre se oculta una gran inteligencia que no resulta fácil descubrir o reconocer. La coraza del carácter es donde nos protegemos como lo hace el armadillo con su coraza.

El camino del corazón supone, además de la interacción entre tierra y cielo, despertar el corazón que, en el pensamiento filosófico chino, se corresponde con el principio humano. Supone salir de la coraza de nuestro carácter y permitir que la realidad y los demás entren en nosotros. Mantener el corazón abierto es la fuente del coraje, abiertos a lo que la vida nos depare y permitiendo que nuestro corazón se conmueva. Supone confianza y compromiso con la Vida. La auténtica compasión surge de la implicación en el mundo de la forma, no basta con que estemos enraizados en nuestra realidad y orientados hacia el espíritu.

## 6.- EL PRANA-ENERGÍA

El prana es la energía vital que existe en la naturaleza y, al hacerse disponible en cada forma de vida, entrará en contacto con esa vibración, la transformará y regenerará. Todos somos portadores y recreadores a partir de esta energía irradiando nuestra propia y particular atmósfera energética.

Las corazas musculares son contracciones que paralizan y reprimen la emoción y, cuando se hacen crónicas, bloquean la respiración natural del individuo. La recuperación de su ritmo ayuda a aflojar las tensiones musculares pudiendo aflorar emociones; la respiración no fluida produce efecto anestésico. Los músculos rígidos de forma involuntaria contienen una emoción encerrada porque la musculatura actúa de defensa contra las emociones (coraza muscular). Al ablandar la musculatura sale la emoción aprisionada, que no es sino energía aprisionada durante mucho tiempo.

De este modo se consigue la aparición espontánea de emociones reprimidas que, al ser racionalizadas, permiten avanzar en el desbloqueo de la coraza y el libre flujo de energía.

La coraza del carácter es donde nos protegemos, es la máscara. Es por ello que es necesario desarrollar una relación de escucha, amabilidad y confianza con nuestro propio cuerpo.

## 7.- LA RESPIRACIÓN Y EL PRANAYAMA

La respiración permite por tanto reestructurarnos. Se dice que el diafragma es la puerta entre el consciente y el inconsciente. La espiración abre las puertas del inconsciente y elimina las resistencias.

La palabra Pranayama está compuesta de dos vocablos: prana y ayama. Prana significa principio, fuerza vital que lo impregna todo, lo mantiene, lo genera y está en todo. Ayama es alargar o extender.

En yoga todo el trabajo central se hace a través de la respiración, es la llave maestra para acceder al estado de yoga. Siempre es importante trabajar con ella de forma progresiva pues, por ejemplo, trabajar con retenciones, sin una evolución previa en técnicas pranayama, puede producir mayor resistencia y bloqueo. Antes de trabajar con retenciones, necesitamos desarrollar el concepto de suspensión respiratoria, que supone no-esfuerzo, como modo natural de conectar con los espacios creativos del silencio.

Durante la práctica de asanas (posturas) es importante respirar de manera silenciosa, lenta, profunda y consciente. Dentro del diseño de las series se proponen pranayamas (ejercicios específicos de respiración) acorde con el objetivo de cada taller (ver Anexo II).

La asana inicia el proceso y el pranayama lo completa. De este modo el mental va quedando liberado. Los sentidos que forman parte del circuito mental se van apaciguando y se dan las condiciones para que algo en nosotros se modifique profundamente. El estado de yoga es sentirnos centrados, libres y estables al mismo tiempo. El hatha yoga es un medio, su finalidad es eliminar los obstáculos que se oponen a la regulación de la energía de vida que hay en nosotros. La finalidad, por tanto, es la Vida.

Las series propuestas en cada uno de los talleres tendrán como objetivo trabajar en un centro cada vez, empezando desde el chakra raíz, asanas que tendrán como objetivo liberar energía o generar energía en los centros, produciendo desbloques y logrando la circulación de la energía hacia arriba.

Usando las asanas y respiración apropiadas podemos actuar sobre el funcionamiento de órganos y glándulas endocrinas específicas.

La alternancia entre asanas que generan y liberan energía pone a nuestra disposición una gran vitalidad en equilibrio y serenidad.

## 8.- LA COCINA MACROBIOTICA

El concepto de macrobiótica ha ido adaptándose, incluso adoptando otros nombres como cocina energética. A veces se considera la cocina macrobiótica como algo rígido y dogmático, pero si algo caracteriza a la macrobiótica es su flexibilidad, por eso no hay alimentos prohibidos, sólo hay alimentos de uso diario, frecuente u ocasional. La mayor parte de la dieta se compone de cereales, vegetales y legumbres. En la macrobiótica, además de tener en cuenta la clasificación bioquímica de los alimentos, considera su energía, entendiendo que los alimentos son energía y, como todo fenómeno, lo conciben con dos facetas, resultado de la existencia de una polaridad energética universal que en el taoísmo se define con los conceptos YIN y YANG. Otra cuestión importante que tiene en cuenta la macrobiótica es la estacionalidad de los alimentos, es importante consumir productos de temporada y teniendo en cuenta el área geográfica de cultivo, entendiendo que lo óptimo es comer alimentos de cercanía y así nutrirnos con productos de nuestra tierra y de nuestro sol.

La propuesta de comidas en los talleres responderá, sin fundamentalismos, a esta concepción favoreciendo energéticamente al cuerpo en sus procesos.

La macrobiótica clásica entiende que una persona saludable responde a los siguientes atributos:



- Tener energía, no estar fatigado
- Tener buen apetito, no sólo hacia la comida sino hacia la vida misma
- Tener un sueño profundo y tranquilo
- Tener buena memoria
- Tener buen humor
- Tener rapidez de juicio y ejecución en la facultad de pensar, discernir y actuar correctamente con rapidez

## 9.- CONCLUSIÓN

En la vida cotidiana tenemos identificaciones, creencias, apegos, máscaras... todo aquello que, formando parte de nuestra personalidad, muchas veces de forma inconsciente, nos hace estar desconectados de nuestra naturaleza esencial.

**Los talleres son** un abordaje integral para el desarrollo personal y la evolución en conciencia.

Existe un impulso evolutivo en nuestra existencia y, para avanzar, es fundamental el “darse cuenta” y vivir atestiguando nuestra propia experiencia es la vía para liberarnos del sufrimiento (que no del dolor), no olvidemos que estamos aquí para experimentar.

El objetivo de estos talleres es:

- Movilizar la energía del cuerpo mediante el movimiento (las asanas), la respiración (pranayama) y la meditación.
- Ponernos en contacto con nuestra luz y experienciarnos desde otro lugar, conectados con nuestro néctar interior que no es sino nuestra auténtica naturaleza en acción.
- Reestablecernos en la presencia, en la confianza y el compromiso con la vida.

La dimensión espiritual no es accesible conceptualmente, es necesaria la experiencia interna y establecer caminos que nos sensibilicen y permitan poner foco en el interior.

Conectar con tu vuelo de colibrí es vivir la vida de manera que satisfaga tu sentido interno de lo que es correcto para ti. Establecer una relación amorosa y de autocuidado permite encontrar íntimos significados a nuestra experiencia.

## ANEXO.- ESQUEMA DE PRINCIPALES CONTENIDOS POR TALLER

CONECTA CON TU VUELO DE COLIBRÍ	FECHA	ESTACIÓN	CHAKRA	COLOR	SISTEMA NERVIOSO Y ENDOCRINO O GLÁNDULA RELACIONADA	ELEMENTO	CENTRO	OBJETIVO	CUALIDADES RELACIONADAS CON CADA CHAKRA	TEMAS DINÁMICAS
TALLER 1	12-14/04/2024	PRIMAVERA	MULADHARA	Rojo	Plexo coxígeo- Glándulas suprarrenales	Tierra	Yo soy	Identidad - enraizamiento	Respetar lo que uno es y su espacio. Acción-vitalidad. Enraizamiento. Círculo de pertenencia. Calma y confianza.	El niño interior
TALLER 2	10-12/05/2024	PRIMAVERA	SVADHISTANA	Naranja	Plexo esplénico- Gónadas	Agua	Yo necesito	Sensibilidad- fluidez	Sexualidad. Comprensión relacional. Fluidez. Complementariedad.	Sexualidad Consciente
TALLER 3	21-23/06/2024	VERANO	MANIPURA	Amarillo	Plexo solar- Páncreas	Fuego	Yo afirmo	Fuerza, voluntad, decisión	Dirección. Darse cuenta. Cuidar, purificar pensamiento palabra y acción. Fuerza, voluntad, decisión.	La herida bajo la máscara
TALLER 4	20-22/09/2024	VERANO-OTOÑO	ANAHATA	Verde	Plexo cardíaco- Timo	Aire	Yo amo	Amor y equilibrio	Entrega, desapego, ligereza, presencia. Contentamiento y ecuanimidad. Aceptación. Vacuidad. Amor es la fuerza del espíritu.	El perdón
TALLER 5	18-20/10/2024	OTOÑO	VISHUDA	Azul	Plexo faríngeo- Tiroides	Eter	Yo expreso y actúo	Autenticidad, comunicación y unificación	Responsabilidad en la palabra y en cada gesto. Entrega a lo divino. Ofrecer mi voluntad como creadores.	Ciclos vitales
TALLER 6	15-17/11/2024	OTOÑO	AJNA	Índigo	Plexo carotídeo y cefálico. Pituitaria	Luz	Yo veo	Integración, comprensión y armonía física y espiritual	Evitar el apego a creencias, juicios, emociones. Serenidad. Abandono de juicios, visión de totalidad.	La sombra
TALLER 7	13-15/12/2024	INVIERNO	SAHASRARA	Violeta	Cortex cerebral- Pineal	Luz interior	Yo soy eso	Unidad, intuición y percepción vibratoria	Conocimiento, vivir en estado de presencia, sin rechazar nada, soltar. Vivir en estado de devoción y amor. Neutralidad de acción.	La conciencia testigo